

PEDOMETER WITH PANIC ALARM

MODEL : PE319

INSTRUCTION MANUAL

FIG. A

FIG. B

FIG. C



FIG. D

DEUTSCH

PEDOMETER MIT PANIK-ALARM

BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Pedometers, einem handlichen, Multifunktionsgerät, das Ihnen im aktiven Alltag nützliche Dienste leisten wird. Sie können mit diesem Gerät die jeweils gelaufene Schrittzahl für einen Trainingslauf, sowie die zurückgelegte Distanz feststellen; zudem ermöglicht das Gerät die Berechnung des Kalorienverbrauchs, und die Messung des jeweiligen vergangenen Zeitintervalls. Desweiteren ist dieses Pedometer mit einem Panikalarm mit einer Schalleistung von 120 Dezibel ausgerüstet, mit dem Sie schnell und wirksam die Aufmerksamkeit von Passanten auf sich ziehen können, falls dies nötige sein sollte.

INTEGRIERTE EIGENSCHAFTEN

1. Schrittzähler
2. Normalzeituhr mit 12/24-Stundenformat
3. Zähler für zurückgelegte Gesamtdistanz
4. Berechnung des Gesamtkalorienverbrauchs
5. Einstellung der individuellen Schrittlänge
6. Countup-Timer
7. Panik-Alarm
8. HiGlo-Anzeigebeleuchtung
9. Batteriestandanzeige
10. Empfindlichkeit des Bewegungssensors einstellbar

BEDIENTASTEN UND PHYSIKALISCHE EIGENSCHAFTEN [ABB. A]

A. LCD-Anzeige

Zweizeilige Anzeige für einfaches Ablesen der gespeicherten Daten.

B. [MODE]-Taste

Aufrufen der verschiedenen Betriebsmodi.

C. [RESET/▲]-Taste

Rücksetzen eines Wertes auf Null im Normalbetriebsmodus, oder erhöhen einer Einstellung im Einstellmodus.

D. GÜRTELKLAMMER

Zur Befestigung an einem Gürtel oder an der Kleidung.

E. [ST/SP]-Taste (START/STOPP)

Einschalten oder Anhalten des Countup-Timers.

F. EMPFINDLICHKEITS-WAHLSCHALTER

Stellt die Empfindlichkeit des Gerätes für Bewegungen ein.

G. Taste Anzeigebeleuchtung [💡]

Schaltet die Anzeigebeleuchtung ein.

H. PANIK-ALARMSTIFT

Der Panikalarm wird beim Herausziehen des Stiftes aus dem Gerät aktiviert.

I. BEFESTIGUNGSCLIP MIT SCHNUR

Zur zusätzlichen Befestigung des Gerätes an der Kleidung mit Schnur für den Panikalarm.

J. BATTERIEFACH

Enthält 2 Batterien des Typs LR43 & 1 Batterie mit 12 Volt.

EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Öffnen Sie das Batteriefach.
2. Legen Sie zwei Batterien des Typs LR43 + eine 12 Volt Alkaline Batterie ein. **[ABB. B]**
3. Schließen Sie das Batteriefach wieder.

Die Batteriestandanzeige leuchtet auf, wenn die Batterien des Typs LR43 schwächer werden. Wechseln Sie die Batterien dann entsprechend aus.



Anmerkung: Batterien können die Umwelt schädigen, wenn diese nicht ordnungsgemäß entsorgt werden. Schützen Sie die Umwelt, und geben Sie leere Batterien stets bei einer offiziellen Sammelstelle ab.

ANBRINGEN DES PEDOMETERS

Verwenden Sie Gürtel- und Halteclip, und befestigen Sie das Pedometer an Ihrem Gürtel, einem Hosenbund, oder an einem Trainingsanzug. **[ABB. C]**

Anmerkung: Durch Anbringen des Pedometers an einer ungeeigneten Stelle können falsche Messungen entstehen.

ANZEIGEMODI

Das Pedometer verfügt über drei Anzeigemodi: Stopp, Distanz/Timer und Kalorien/Timer. Betätigen Sie die **[MODE]**-Taste, um einen gewünschten Anzeigemodus einzustellen. Ein Indikator für den jeweils aktivierten Anzeigemodus erscheint in der Anzeige.

DER EINSATZ DER ANZEIGEBELEUCHTUNG

Die Anzeigebeleuchtung erleichtert das Ablesen an dunklen Orten. Betätigen Sie die Taste für die Anzeigebeleuchtung, um diese für ca. 5 Sekunden einzuschalten.

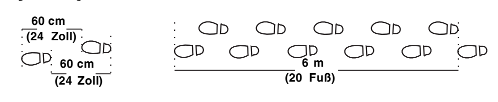
EINSTELLEN DER NORMALZEITUHR

1. Betätigen Sie die **[MODE]**-Taste, um die Anzeige anzuhalten.
2. Halten Sie die **[MODE]**-Taste zwei Sekunden lang gedrückt. Die Stundenanzeige im 12-Stundenformat blinkt.
3. Betätigen Sie die **[▲]**-Taste, um zwischen dem 12/24-Stundenanzeigeformat umzuschalten.
4. Betätigen Sie die **[MODE]**-Taste. Die Stundenanzeige blinkt nun.
5. Betätigen Sie die **[▲]**-Taste, um einen gewünschten Wert einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Einstellung beschleunigt laufen zu lassen.
6. Betätigen Sie die **[MODE]**-Taste. Die Minutenanzeige blinkt nun.
7. Betätigen Sie die **[▲]**-Taste, um einen gewünschten Wert einzustellen.
8. Betätigen Sie die **[MODE]**-Taste. Die Sekundenanzeige blinkt nun.
9. Betätigen Sie die **[▲]**-Taste, um eine Rücksetzung der Anzeigestellen auf Null durchzuführen, oder warten Sie, bis der gewünschte Wert erscheint.
10. Bestätigen Sie mittels der **[MODE]**-Taste, und verlassen Sie den Einstellmodus.

SCHRITTLÄNGE UND KÖRPERGEWICHT PROGRAMMIEREN

Die Schrittlänge dient dazu, die bei einem Spaziergang oder Trainingslauf zurückgelegte Distanz zu errechnen. Sie können personenabhängig eine Schrittlänge zwischen 30 bis 150 cm (11 bis 60 Zoll für UK-Version) programmieren. Errechnen Sie Ihre durchschnittliche Schrittlänge, indem Sie 10 Schritte laufen, und die zurückgelegte Distanz durch 10 teilen.

[ABB. C]



Das Körpergewicht dient zur Berechnung der verbrauchten Kalorien. Sie können Ihr Körpergewicht zwischen 30 und 150kg (60 bis 340 Pfund für UK-Version) programmieren.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Schrittlänge und das Körpergewicht zu programmieren:

1. Betätigen Sie die **[MODE]**-Taste, um die Anzeige für Distanz/Timer, oder Kalorien/Timer aufzurufen.
2. Halten Sie die **[MODE]**-Taste zwei Sekunden lang gedrückt. Die programmierten Werte für die Schrittlänge und das Körpergewicht blinken nun.
3. Betätigen Sie die **[▲]**-Taste, um einen gewünschten Wert für die Schrittlänge zu programmieren
4. Betätigen Sie die **[MODE]**-Taste. Der programmierte Wert für das Gewicht blinkt nun.
5. Betätigen Sie die **[▲]**-Taste, um den gewünschten Wert einzustellen.
6. Bestätigen Sie mit der **[MODE]**-Taste, und verlassen Sie den Einstellmodus.

Anmerkung : Das Pedometer schaltet automatisch in die Anzeige für Distanz/Timer zurück, wenn ca. 7 Sekunden lang keine Taste betätigt wird.

SCHRITTE, DISTANZ UND KALORIEN

Betätigen Sie die **[MODE**]-Taste, um die jeweilige Anzeige für die zurückgelegten Schritte, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch anzuzeigen.

Aufrufen der jeweils für eine bestimmte Distanz oder Laufzeit gespeicherten Werte:

1. Betätigen Sie die **[MODE**]-Taste, um die Anzeige für die Schrittzahl aufzurufen.
2. Betätigen Sie die **[RESET]**-Taste, um den Wert zu löschen. Beachten Sie, daß die Anzeige für die Distanz und den Kalorienverbrauch zusammen mit der Schrittzahl gelöscht werden.
3. Betätigen Sie die **[MODE]**-Taste, um die Anzeige für Distanz/Timer oder Kalorien/Timer aufzurufen.
4. Betätigen Sie die **[RESET]**-Taste, um die Timeranzeige zu löschen.
5. Betätigen Sie die **[ST/SP]**-Taste, um den Timer bei Bedarf einzuschalten. Der Timer zählt nun ein Zeitintervall von 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden aufwärts, bevor die Zählung wieder mit Null beginnt.
6. Go! (Starten) Das Pedometer beginnt nun mit der Aufzeichnung der Werte, sobald eine Bewegung festgestellt wird.
7. Betätigen Sie die **[ST/SP]**-Taste, um den Timer am Ende des Trainingslaufs anzuhalten.

Anmerkung zur Emfindlichkeitseinstellung des Bewegungssensors: Bringen Sie den Schiebeschalter in die entsprechende Einstellung, um die Bewegungsemfindlichkeit zu erhöhen oder zu verringern. Experimentieren Sie mit verschiedenen Einstellungen, um die jeweils geeignete Einstellung für die Bewegungsemfindlichkeit für einen bestimmten Laufstil zu ermitteln.

FITNESS-TIPS

Um fit zu bleiben, muß eine Person mit einem Körpergewicht von 60kg ca. 10000 Schritte laufen, um 300 Kalorien zu verbrauchen. Das nachfolgende Diagramm zeigt Ihnen eine grundsätzliche Bezugstabelle zum Kalorienverbrauch von Personen mit unterschiedlichem Körpergewicht. **[ABB. D]**

DER EINSATZ DES PANIK-ALARMS

Der Panikalarm wird ausgelöst, sobald der Panikalarmstift aus der Vertiefung gezogen wird. Ziehen Sie an der Schnur, um den Stift herauszuziehen, falls Sie in eine entsprechende Situation geraten.

Schalten Sie den Alarm aus, indem Sie den Stift wieder in die Vertiefung einführen.

Anmerkung: Eine neue 12 Volt Batterie kann den Panikalarm ca. 15 Minuten mit Strom versorgen. Wir empfehlen Ihnen den Panikalarm jedesmal vor dem Einsatz des Pedometers zu testen.

TECHNISCHE DATEN

Betriebsmodi	: SCHRITTZÄHLER, DISTANZ/TIMER, KALORIEN/TIMER
Normalzeituhr	: 12/24-Stundenanzeige mit Anzeige für Stunden:Minuten:Sekunden
Schrittzähler	: 0 bis 99 999 Schritte
Zurückgelegte Distanz	: 0 bis 999,99 Km (oder 0 bis 999,00 Meilen für UK-Version)
Kalorienverbrauch	: 0 bis 99 999 kcal.
Countup-Timer	: 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
Schrittlänge	: 30 bis 150cm (oder 11 bis 60 Zoll für UK-Version)
Gewicht für	: 30 bis 150 Kg (oder 60 bis 340 Pfund UK-Version)
Panikalarm	: 120 dB
Stromversorgung	: 2 x LR43; 1,5V + 1 x 12V Alkaline-Batterie
Betriebstemperatur	: -10°C bis 40°C
Aufbewahrungstemperatur	: -20°C bis 60°C
Abmessungen	: 52 x 70 x 23 mm (B x H x T)
Gewicht	: 54g (einschließlich Batterie)

WARTUNG

1. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser. Wischen Sie Flüssigkeiten sofort mit einem weichen, nicht fusselnden Tuch ab.
2. Reinigen Sie das Gerät niemals mit scheuernden oder scharfen Reinigern. Diese könnten die Plastikteile beschädigen, und die elektronischen Schaltkreise korrodieren.
3. Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus und schützen Sie es vor Staub, extremen Temperaturen oder Feuchtigkeit, da dadurch Funktionsstörungen, kürzere Lebensdauer und Batterieschäden, sowie Gehäuseverformungen verursacht werden können.
4. Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Gerätes vor. Dadurch erlischt die Garantie für das Gerät, und es können anderweitige Schäden verursacht werden. Im Inneren des Gerätes befinden sich keine Teile, die vom Benutzer selbst gewartet werden müssen.
5. Verwenden Sie nur neue Batterien des in der Bedienungsanleitung angegebenen Typs. Mischen Sie niemals alte und neue Batterien, da alte Batterien auslaufen können.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz des Gerätes durch.

VORSICHT

— Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne daß Sie hiermit davon in Kenntnis gesetzt werden.

— Aufgrund von Einschränkungen der Druckmöglichkeiten kann die Darstellung der Anzeige in dieser Bedienungsanleitung von der tatsächlichen Anzeige abweichen.

— Der Hersteller und die Händler übernehmen keinerlei Haftung Ihnen, oder irgendwelchen anderen Personen gegenüber, für Beschädigungen, Kosten, Verluste oder andere Schäden, die durch den Einsatz dieses Gerätes entstehen.

— Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf nicht ohne die Zustimmung des Herstellers vervielfältigt werden.